

## 高校生柔道選手の競技力とレジリエンスの関連性について

森園捺海、笠原政志、大矢稔

国際武道大学大学院 武道・スポーツ研究科

**【目的】** レジリエンスとは“精神的回復力”の事を指しており、近年アスリートの競技力に必要であると報告されている。大学柔道選手を対象とした先行研究では、個人成績にレジリエンス能力が影響していると示されている。特に階級制で対人競技である柔道においては、身体的にも追い込まれた状況で自身の能力を最大限に発揮する事が求められるため、レジリエンス能力がより必要になってくると考えられる。しかし、そのレジリエンス能力は大学柔道選手が保持しているのか。あるいはレジリエンス能力を保持している選手が大学に進学して柔道を行っているのかは定かではない。そこで、本研究は高校生柔道選手を対象に競技力とレジリエンス能力との関連性について明らかにすることを目的とした。

**【方法】** 対象者は全日本柔道連盟に加盟している高校生柔道選手男子168名、女子206名の計374名（年齢 $17.0 \pm 0.8$ 歳、競技歴 $8.7 \pm 3.1$ 年）とした。調査項目は1)基本属性（所属校、段位、階級、競技成績など）、2)心理的競技能力診断検査(以下DIPCA.3)、3) 16項目からなる上野らの大学生スポーツ競技者用心理的 (以下SRA)、4) 小塩らの精神的回復力尺度の3因子22項目からなる一般的レジリエンス尺度(以下RA)とした。なお、分析方法は対象者の個人戦競技成績を4群に分け、一要因分散分析及びBonferroni法による多重比較検定を行った。またSRAの各因子とDIPCA.3の合計得点、各因子を重回帰分析にかけた。

**【結果】** 対象者のうち有効回答数は325名(86.9%)であった。多重比較では、SRAの競技的自己理解において、全国大会ベスト4以上と出場機会無しとの差が0.1%水準で有意であることが明らかとなった。重回帰分析では、SRAの各因子の中で、競技的自己理解( $\beta. 449^{***}$ )と競技的意欲・挑戦( $\beta. 149^{**}$ )、そして競技的精神力( $\beta. 207^{**}$ )がDIPCA.3の総合得点に影響を与えていることが明らかとなった。中でも、競技的自己理解はDIPCA.3の各5因子全てに影響を与えていることが明らかとなった。また、DIPCA.3の精神の安定・集中項目( $\beta. 251^{***}$ )が競技成績に対して有意に関係し、その項目の中で自己コントロール能力尺度( $\beta. 209^{***}$ )が競技成績に影響を与えていることも明らかとなった。

**【考察】** SRAの中でも、自分自身を理解する能力である競技的自己理解が、競技成績により強く影響を与えていることを示すことができた。さらに、DIPCA.3の因子の中でも精神の安定・集中項目の自己コントロール能力が競技成績に有意な影響を与えていることから、高校生柔道選手において自身を成長させるためには、自己理解の高さが競技成績に影響していることが示唆された。

**【現場への提言】** 本研究により柔道選手のレジリエンス能力は、高校生の時から優れた競技成績があるほど高いことが示唆された。これをうけて、柔道選手の競技力向上を踏まえたトレーニング指導をする際には高校生から選手自身の自己理解を高めることを念頭に入れて指導すべきである。